

9カ月・猪倉 亀井結強ちゃん



# ハイチーズ!



9カ月・千本木 神山充輝ちゃん

## お子さん(就学前)の写真募集

お子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。

※市内在住の方に限ります。

※掲載は1人1回のみで、受付順になります。

※なるべく紙焼きの写真ではなく、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)でデータをお送りください。携帯電話・スマートフォンからは、右のQRコードもご利用できます。



おおくぼ ゆな 大久保 優心ちゃん 1歳・木和田島



しばた ひかる 柴田 光琉ちゃん 8カ月・長畑



さとう けんしん 佐藤 謙信ちゃん 8カ月・森友



やまだ かのん 山田 花遥ちゃん 4カ月・瀬尾

## 日光の美味しいレシピ 98

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



### 旬限定☆新玉ねぎの炊き込み御飯

新タマネギは、収穫後乾燥させずにすぐに出荷されます。そのため水分を多く含み、辛みが少なく、加熱すると甘みが増します。

今回は、この時期に旬を迎える新タマネギを使ったレシピをご紹介します。旬ならではの優しい味をぜひ味わってください。

#### ＊材料／5人分＊

米…2合、水…240ml(米を入れてひたひたになるくらい)、新タマネギ…2個、コンソメ顆粒…小さじ2(固形なら1個)、オリーブオイル…小さじ1、こしょう…お好みで

#### ＊作り方＊

- ①米を洗い、炊飯器に水とともに入れ30分吸水させる(洗米後すぐに炊くと芯が残る場合があります)。
- ②新タマネギの皮をむき、みじん切りにして①に加える
- ③コンソメとオリーブオイルを②に入れ、ひと混ぜし炊く。
- ④炊きあがった後で軽く混ぜ合わせたら出来上がり。

#### ＊ポイント＊

コンソメをだしや鶏ガラスープに変えたりオリーブオイル

をサラダ油やごま油にしたり、カレーパウダーやバターを加えたりとお好みで調味料の組み合わせを変えられます。リゾットやドリア、オムライス、チャーハンなどにもアレンジが可能です。

#### 今回のレシピは

315キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…5.6g
- ・脂質…1.8g
- ・塩分…0.4g

この料理を作ってくれたのは



和会 会の皆さん

6月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,652人(-10)	30,593人(-33)	60,245人(-43)	23,774世帯(+15)
日光地域	6,465人(-8)	7,146人(-10)	13,611人(-18)	6,068世帯(-5)
藤原地域	4,348人(+10)	4,822人(+25)	9,170人(+35)	4,555世帯(+36)
足尾地域	1,080人(-5)	1,164人(-4)	2,244人(-9)	1,362世帯(-3)
栗山地域	669人(+0)	682人(-3)	1,351人(-3)	636世帯(+1)
日光市	42,214人(-13)	44,407人(-25)	86,621人(-38)	36,395世帯(+44)

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※( )内は前月比

日光市メール 配信サービス



携帯電話登録用 QRコード

